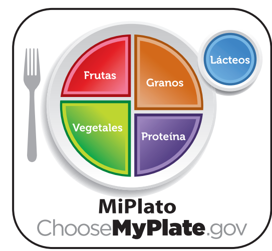
Historic, archived document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

10 **consejos**
Serie
de educación
en nutrición

que su familia se mantenga activa



10 **consejos** para que su familia sea más activa

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2½ horas de actividad física a la semana y los niños necesitan 60 minutos por día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

1 planee actividaes específicas
Determine las horas en las que toda la familia esta disponible. Dedique algunas de éstas horas para la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empieza el fin de semana con una caminata en la mañana del Sábado.



2 planee con anticipación y tome nota de sus logros
Escriba sus planes en el calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planear las actividades. Permita que ellos marquen las actividades que ya realizaron.

3 incluya el trabajo en la casa
Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Ellos pueden ayudar rastrillando, deshierbando, plantando o aspirando.



4 use lo que esta disponible
Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Ejemplos incluyen: caminar, trotar, saltar soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratis o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

5 desarrolle nuevas habilidades
Suscriba a los niños en clases que los entretengan como: gimnasia, danza o tenis y ayúdelos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas, interesantes y desarrollarán nuevas habilidades.

6 planee para todas las condiciones del tiempo
Escoga algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Disfrute actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.

7 apague la televisión
Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

8 empiece poco a poco
Empiece introduciendo una nueva actividad familiar y adicione más cuando vea que todos esten listos. Lleve al perro a largas caminatas, juegue con la pelota o vaya a clases de educación física.



9 incluya otras familias
Invite a otras familias a tus actividades. Esta es una manera para que sus niños compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos como boliche, carrera de obstáculos, suscríbase en los programas familiares de YMCA o en un club recreacional.



10 deleite a su familia con actividad divertida
Cuando sea tiempo de una celebración familiar, planee algo activo como premio. Planee un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.

DG TipSheet No. 29
Abril 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion



United States
Department of
Agriculture

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.